

## 急性虫垂炎について

医療法人 小金井中央病院

外科部長 佐藤 知行

手術が必要な病気はたくさんありますが、ひどい腹痛があり、手術をすべきかどうか医師を悩ます病気を、総称して「急性腹症」と言います。急性腹症の中で、もっともありふれた病気が、俗に「モウチョウ」と呼ばれる、急性虫垂炎です。今回は、その急性虫垂炎についてお話いたします。

正確に言えば、盲腸（モウチョウ）という部位のそばにある、ミミズのような形の虫垂におこる炎症ですので、「モウチョウ」ではなく、「虫垂」炎です。よく、「たかがモウチョウ。」といわれますが、抗生物質が発達した現在でも、その多くは、手術が必要で、また、手術のタイミングを逃せば、いまでも危険な病気です。

急性虫垂炎の原因は、現在でも確定しているわけではありませんが、ひとつの有力な説は、何らかの感染（ウイルスなど）により虫垂粘膜に炎症がおこり浮腫を起こし、それが原因で虫垂が閉塞し、それが悪化要因となって、細菌感染を併発し、最終的に、臨床的な急性虫垂炎になるというものです。ですから、症状は、それぞれの段階に応じて、多彩です。

最初は、上腹部痛がおこります。吐き気を伴うことも多いようです。右下腹部にある虫垂の炎症のために、なぜ、上腹部に痛みを感じるかというと、最初に炎症が起こる虫垂の内側を支配している神経が胃を支配している神経と似ているために、胃の近くに痛みを感じるのです。この時期に、病院を訪れた患者さんは、虫垂炎と正しく診断されないことがあります。ただの、胃炎とされることが多いのです。

しばらくすると、右下腹部に痛みを感じるようになります。炎症が虫垂の内側から外側の漿膜に及んだためです。漿膜の痛みは、その場所の痛みとして感じられるため、右下腹部が痛むわけです。また、炎症が及んだ漿膜は、揺れて動くと、こすれて痛みがましますから、この時期には、歩くと痛かったり、飛んだり跳ねたりすると、右下腹部に刺すような痛みが走ったりして、おもわず、おなかを抱え込むようなしぐさを取ります。逆に、この時期に、飛んだり跳ねたりしても、痛みが増さない場合は、虫垂炎でない可能性が高いといえます。

この時期を過ぎると、さらに炎症が進んで虫垂の壁が腐って穴があき、消化管の内容物（大便です！）が腹腔内に出て、腹痛はさらに強くなり、腹膜がこすれるとますます痛いため、まさに、「身じろぎできない」という表現がぴったりの状態になります。もし、痛みで七転八倒の状態なら、別の病気です。

以上のように、急性虫垂炎の代表的な症状の移り変わりをお話しましたが、実は、典型的でない症状を示すことも多いので、診断はとても難しいのです。



急性虫垂炎の治療は、軽度であれば、抗生物質で収まることもあります。多くの場合は、虫垂を切除する手術が必要で、手術を適切な時期に行わなければ、腹膜炎が悪化します。急性虫垂炎の治療は、一般に考えられている以上に、大変なのです。

近頃発表されたスウェーデンからの報告をご紹介します。人口890万人のスウェーデンで、1987年から1996年までの10年間に、11万7424件の虫垂炎がありました。1ヶ月以内の死亡率は、実に、1000人あたり2.44人でした。高齢になるほど死亡率が上昇しました。また、手術したものだけに限ると、穴があかないうちに手術した非穿孔性虫垂炎では、術後1000人あたり0.8人の死亡率でしたが、穴があいた時期に手術された穿孔性虫垂炎では、1000人あたり5.1人の死亡率でした。虫垂に穴があく前の早い段階での診断と治療が重要であることがわかります。このような国家的な報告は、日本では見つけることができません。スウェーデンの医学が進んでいるか進んでいないかは、ご想像にお任せしますが、「たかがモウチョウ」で1000人に2.44人の方が亡くなっていたというのは、現代のヨーロッパの話なのです。お正月に海外旅行した1000人当り2.44人が飛行機事故に合うとしたら、そんな危険なツアーに参加する人はいないはずですよ。

経験のある外科医はその危険を知っています。ですから、手術をする必要があるか、手術をしなくてすむかを、よく吟味し、手術をする危険よりも手術をしない危険のほうが高いと判断したとき、患者さんに手術を勧めるのです。



## ☆肥満とウォーキング☆

医療法人 小金井中央病院  
外来 伊藤 忍

### <あなたは肥満？>

肥満の人はそうでない人に比べて、生活習慣病にかかりやすいことは、統計上でもあきらかです。肥満者の3分の2に高脂血症がみられ、肥満者には糖尿病は5倍、高血圧は3.5倍の高率で発症するともいわれるそうです。単にダイエットをするという事ではなく、まず自分の身長や体重、肥満度などをチェックし、それをもとにして摂取エネルギーや運動量の目安を知っておく必要があります。

### <肥満の判定法について>

(標準体重の算出法／ブローカー指数) ◎150cm未満の人…【(身長) - 105】

◎150cm以上の人…【(身長 - 100) × 0.9】

◎180cm以上の人…【(身長) - 110】



このように標準体重を求めたうえで、《肥満度》 = [(体重 - 標準体重) ÷ 標準体重] × 100 の計算式で肥満度を算出し、20%以上を肥満と判定します。

(BMIによる肥満の判定) [体重 kg ÷ (身長 m)<sup>2</sup>] の計算式で数値を求めます。

\* 「22」を「理想体重」、「27」以上を肥満と判定します。

こうした方法が面倒な方は、とりあえず自分で簡単にボディチェックしてみてください。軽く飛び跳ねてみて、男性ならおなか、女性なら下腹から太ももにかけての脂肪がブルブルと揺れたら「ちょっと太り過ぎ」といえましょう。また、おへそより少し上あたりのお腹を指でつまみ、つまんだ厚さが25mm以上であれば肥満とみなされます。

### <1日の摂取エネルギーの目安>

- \* 自分の標準体重1kgあたり25～30キロカロリーを目安とします。  
(標準体重が60kgの方なら1日1500～1800キロカロリー程度になります。)
- \* 減量を速やかにおこなうときには、標準体重1kgあたり20キロカロリーに設定。

### <運動療法でこれだけは守ろう>

- \* 始める前に医師と相談する。  
狭心症や心筋梗塞などの合併症のある方は運動は禁物です。
- \* 体調が悪い時は運動を中止する。
- \* 朝の運動はなるべく避ける。  
早朝は脈拍や血圧が変動しがちです。また、糖尿病の方で薬を飲んでいる方は低血糖を起こしやすくなるので、空腹時の運動は避けてください。
- \* ウォーミングアップとクールダウンを行う。  
いきなり運動に入ると、足がつったり不整脈を起こすなど事故につながります。準備運動をし体を温め筋肉を十分にほぐし、運動後は整理運動をしましょう。

### <だれでもできるウォーキング>

歩く動作に、スピードや時間などの条件を加えて運動効果を高めたのがウォーキングです。高脂血症の他、さまざまな生活習慣病の予防や治療に効果があります。

### <ウォーキングの7つのポイント>

- ① 1回に歩く時間は最低でも15分、できれば30分は続ける。
- ② 毎日行うのがベスト。少なくとも週に3回は行う。
- ③ 息が弾み、うっすら汗をかくくらいのスピードで。心拍数にも気を配りましょう。(表1)
- ④ 運動不足ぎみの方は、少しずつ歩く距離をのばしていく。
- ⑤ 正しいフォーム(姿勢)で効果的に。
- ⑥ 歩きやすい靴をはく。
- ⑦ 適宜、水分を補給する。

### <運動中の心拍数を目安にする>

運動効果を得るには、時間とともに強度も重要となります。ただ歩くだけでは脂肪を燃焼する効果は低下します。運動強度は、年齢などによって変わってきます。中高年の方が運動する場合、夢中になり強度が高まっているのに自覚できないでいると危険なこともあります。運動中は心拍数をわかり、運動の強度をチェックする習慣をつけましょう。

表1 [心拍数で判断する適切な運動の強さの目安]

\* 1分当たりの脈拍数

年 齢	運動の強さ	
	軽い	やや強い
20 歳代	約 110	約 125
30 歳代	約 110	約 120
40 歳代	約 100	約 115
50 歳代	約 100	約 110
60 歳代	約 90	約 100

### <こんなフォームが効果的>



### <こんな靴がウォーキングにいい>

